

生産者さん おじゃましてす

手作り感のある白あえを簡単に食卓に

～CO・OP白あえベース・堂本食品～

「CO・OP白あえベース」は、一度使ったらおいしさで便利さでリピーターになる方がとても多い商品。副菜の定番「白あえ」を家で作ると手間がかかりますが、これはお好きな青物野菜を加えるだけで、わが家で料理した「オリジナルの白あえ」として食卓に出せる「ベース」です。

製造課長・草田さん(左)

一番の特徴は家庭料理と同様、豆腐をつぶして作っているのので手作り感があることです。しっかり水切りした木綿豆腐を練り釜に入れて、練っていきます。この後にねりごまや調味液、具材のコンニャクなどを入れて商品にするので、ベチャッとしないように、練り加減が大事です。



工場長・大上さん(右)

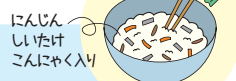
下ごしらえを全部しています、少しの手間で本格的な白あえになりますよ

開発部主任・寺岡さん(中)

皆さんのおうちのアレンジも教えてください

「CO・OP白あえベース」 基本の使い方(ほうれん草編)

そのままでも召し上がれますが、ほうれん草一束を茹で、冷まして水気を絞り、3cm程の長さに切って「CO・OP白あえベース」1袋と混ぜ合わせると、小鉢3～4杯分くらいできます。冷凍のほうれん草やインゲン、カボチャなどでも作れます。



練り釜を1995年から専任で担当する岡山さん。



毎日、滑らかになるまで練る豆腐は、コープきんきの生協だけで年間で150万パックの商品になります。

年に一度のお買い得

CO・OP
白あえベース
180g×2 **冷蔵**
3月3回
298円



cooking

Pa・ぱっとクッキング 54



材料・3人分

白あえベース……………1袋
水菜……………1/2束
しめじ……………1パック
CO・OPライトツナフレーク……………1缶
塩・コショウ……………適量
ドレッシング……………お好みで

作り方

- ①しめじは、ほぐして塩茹でをする。水菜はよく洗って、ザク切りにして両方とも水気をよくふき取っておく。
- ②ボウルに白あえベースとしめじ、汁気を切ったツナ缶を混ぜ合わせる。水菜も加えて、塩・コショウで味を調える。(ドレッシングはお好みで!)

ツナが入って、ボリュームアップ



1人当り
156Kcal

水菜とツナ白あえサラダ

材料・4人分

白あえベース……………1袋
ブロッコリー……………1/3房
クラッカー……………16枚
クリームチーズ……………18g
バター……………適宜

作り方

- ①ブロッコリーは小房にわけ、レンジで2分加熱する。
- ②白あえベースとチーズをボウルに入れ、フォークなどでつぶしながら、滑らかになるまでかき混ぜる。
- ③ブロッコリーの水気を切って、②に加えて混ぜ合わせ、バターをぬったクラッカーにのせる。

チーズを入れて、おやつ感覚



1人当り
171Kcal

チーズ入り白あえカナッペ